

М.З. Крук,  
кандидат педагогічних наук, старший викладач,  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

## РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ УКРАЇНИ У 20-30-Х РР. ХХ СТ.

*У статті зроблено аналіз таких фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учнів загальноосвітніх шкіл України в 20-30-ті рр. ХХ століття як гігієнічна гімнастика до занять, ігри та фізичні вправи на перервах, фізкультхвилинки та ін. Визначено також їх роль у зміцненні здоров'я школярів та вплив на становлення шкільної системи фізичного виховання.*

Стан здоров'я української нації зумовлює необхідність детального вивчення та узагальнення кращого вітчизняного досвіду фізичного виховання. Певна система фізичного виховання у загальноосвітніх школах була створена в Україні за радянських часів. Однією із складових частин цієї системи були фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі шкільного дня, а тому мета статті полягає у вивченні ролі гігієнічної гімнастики до занять, фізичних вправ та ігор на перервах, фізкультхвилин у зміцненні здоров'я школярів у 20-30-х роках ХХ сторіччя. На початку 30-х років, після введення Всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО урок фізичної культури утвердився як основна організаційна форма фізичного виховання в загальноосвітніх школах України. Але, окрім нього, до системи форм організації фізичного виховання школярів у 20-30-ті рр. входили: фізкультурно-оздоровча діяльність у режимі шкільного дня, позакласна та позашкільна спортивно-масова робота.

Уроки були лише початком усієї складної системи, яка передбачала заняття протягом шкільного дня, а також позакласну та позашкільну діяльність. Підвищення результативності системи фізичного виховання у школах 20-30-х років значною мірою залежало від правильної організації всіх розвиваючих заходів. При плануванні вони мали бути пов'язані за змістом з уроками фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою. Таким чином, усі форми фізичного виховання об'єднувалися спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішувала свої специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання в семирічках практикувалися різноманітні форми занять, запроваджувались фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня школярів.

Фізичне виховання школярів, як вважали педагоги повоєнних років, залежало від багатьох факторів, серед яких суттєву роль відігравали правильна організація всього режиму життя в школі та вдома, раціональне чергування праці та відпочинку, раціональне харчування, дотримання гігієнічних вимог, систематичне загартовування організму природними факторами, кваліфіковані заняття фізичними вправами у режимі навчального часу.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у режимі навчального дня в загальноосвітніх школах досліджуваного періоду здійснювалася у вигляді гімнастики до занять, фізкультурних хвилин під час уроків, ігор та фізичних вправ на перервах; нарешті, в розпорядженні фізкультурного активу школи був ще резерв у вигляді так званих "порожніх" уроків, коли за певних причин відмінялися заняття в класі [1: 195].

Оскільки на початку 20-х років проблема гігієнізації процесу виховання та навчання була надто актуальною, виникало питання про те, яким чином через фізкультуру оздоровити шкільний побут, як покращити здоров'я учнів при наявності двох, а подекуди й одного уроку фізкультури на тиждень, як щоденно боротися з професійними вадами та як виховати здорове покоління. У педагогічних колах шкіл-семирічок розуміли, що одна, в кращому випадку дві години, які припадали на фізичне виховання згідно з навчальним планом, звичайно, не могли забезпечити реабілітацію дитячого організму, що розвивається в умовах скрути тривалим сидінням за партою. А тому виникла ідея "фізкультуризації" школи. За цією ідеєю, фізкультурно-оздоровча діяльність мала пронизувати усі сфери життя семирічок, мати величезне значення в загальному режимі учня, доповнювати й частково компенсувати відсутність щоденних занять з фізичної культури в школі [2: 29].

Найбільш популярними серед фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів 20-х років була гігієнічна гімнастика до занять, більш відома як "зарядка". Гімнастику до занять не слід ототожнювати з ранковою гігієнічною гімнастикою. Це різні форми занять фізичними вправами, вони не можуть замінювати одна одну. Ранкову гімнастику учні виконують вдома після пробудження. Гімнастика до уроків, як відомо, проводиться в школі.

Гімнастика до занять проводилася перед уроками і мала на меті: організацію учнів на початку навчального дня, попередження викривлення постави, підвищення працездатності учнів на перших уроках, загартовування організму та залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами. Проведення зарядки перед уроками було доцільним ще й з огляду на те, що навіть наприкінці 20-х років у багатьох міських та сільських школах уроки фізкультури не проводилися. У міських школах – через відсутність місць для занять (зали, майданчики); а в сільських, крім того, через відсутність дипломованих спеціалістів з фізичної культури.

Щодо проведення зарядки, то у спеціалістів існували різні точки зору. Сутність проведення гімнастики до занять зводилася до наступного: всі учні збиралися у дворі школи або спортивному залі чи коридорі, де протягом 10-15 хвилин виконували під керівництвом інструктора комплекс вправ, який складався з типових підготовчих вправ (які зазвичай входили до першої частини уроку за шведською системою і виконувалися без

гімнастичних приладів). Сюди входили рухи шиї, рук, ніг, тулуба та дихальні вправи. Після виконання гімнастичних вправ учні заходили до своїх класних кімнат.

Така зарядка, на думку спеціалістів з фізичного виховання, мала як свої позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, "колективне виконання вправ, організований початок шкільного дня, дисциплінуюче начало шиккування вирішувало проблему спізень на уроки", оскільки, як писав журнал "Фізкультура і спорт", "як в першому концентрі, так і в другому діти із задоволенням поспішають на зарядку" [3: 4]. Але, з іншого боку, її оздоровча цінність була незначною, оскільки необхідність проведення однакових для всіх вправ без урахування статевих та вікових особливостей школярів і неможливість простежити за точністю виконання вправ суттєво знижувало гігієнічний ефект зарядки. До того ж, зменшувався час сну школярів, оскільки вони були змушені збиратися до школи на півгодини раніше. Під сумнів ставилася взагалі доцільність проведення зарядки, оскільки, як вважала частина фахівців, учні отримували достатнє навантаження під час дороги від дому до школи. Крім того, гімнастичні вправи виконувалися після сніданку, у повсякденному одязі, із обмеженими можливостями проведення гігієнічних процедур. Дехто вважав організацію гімнастики до занять надто складною. Але з часом, особливо після запровадження у 1934 році комплексу БГПО, ставлення до проведення зарядки до занять змінилося. Водночас, досвід багатьох шкіл у ці роки засвідчував, що при дотриманні всіх необхідних організаційних і методичних умов гімнастика перед заняттями справляла позитивний вплив на розвиток учнів.

Досить суттєвою була інша форма фізкультури в школі – це фізкультурні хвилини під час уроків. Фізкультхвилинка – це "антракт під час проведення уроку в класі" [4: 2]. Її завдання полягало в тому, щоб повернути втомленій дитині працездатність, увагу, активність, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави.

Організація фізкультурних хвилин передбачала підготовку приміщення й учнів, які для виконання вправ виходили з-за парт, ослабляли комірці, реміні. Фізкультхвилини мали проводитися на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка наступала, як правило, після 20-30 хвилин роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилин визначався вчителем. "Кожний учитель знає стан класу, коли перевтомлені учні не в змозі сприймати навчальний матеріал. У цей час потрібна зміна обстановки, потрібен відпочинок від напруженої розумової діяльності. Вчитель оголошує "фізкультхвилинку", відкриває широко вікна і пропонує дітям розім'ятися. Протягом 1-2 хвилин діти виконують фізичні вправи, якими до цього вони оволоділи під керівництвом інструктора на уроці фізкультури, або ж їм надавалася можливість самим потягнутися, розім'ятися, присісти або просто подихати біля відкритого вікна. Через 1-2 хв. вони знову навчалися за партами, але вже з новими силами та поновленою увагою" [4: 3]. Керівництво "фізкультхвилиною" доручалося самому вчителю або ж учневі, якого готував інструктор на спеціальних заняттях.

До комплексів фізкультхвилин включали 3-4 прості, зручні для виконання у класі вправи. Вони мали сприяти активному відпочинку тих груп м'язів і частин тіла, які стомлюються від одноманітної пози сидіння за партою. Це були вправи на потягування, випрямлення і прогинання спини, розпрямлення грудної клітини, присідання, розслаблення і стріпування рук, рухи головою, дихальні вправи. Кожну вправу повторювали 4-6-8 разів (темп виконання був повільний чи середній).

Проведення фізкультхвилин рекомендувалося у школах-семирічках для учнів усіх вікових груп. Але вважалося, що виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими школярами, котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи. Загалом короткочасне виконання фізичних вправ викликало збудження в інших ділянках головного мозку учнів, чим сприяло їхньому відпочинку.

Відгуки дітей і викладачів щодо проведення даної форми фізкультурного оздоровлення учнів протягом навчального дня були настільки сприятливими, що на "фізкультхвилинку" радили звертати посилену увагу. Але особливою популярністю вона користувалася у 20-х роках, оскільки із запровадженням комплексу БГПО учні та інструктори фізкультури були надто захоплені складанням, власне, нормативів цього комплексу, недооцінюючи позитивний вплив "фізкультхвилин" на весь навчально-виховний процес. Потрібно відзначити, що в сучасній школі досить широко використовується форма додаткової фізкультури.

Поряд з фізкультхвилинками та зарядкою у багатьох школах для фізичного оздоровлення дітей під час великих і малих перерв використовувалися ігри та фізичні вправи, які стали важливою складовою режиму навчального дня. Вони сприяли активному відпочинку учнів, задовольняли їхню природну потребу в русі. З перших днів навчання дітей їх намагалися привчити до доцільного використання перерв.

Однак у педагогічній літературі часто з'являлися думки про те, що слід було забезпечити використання перерв для рухливих ігор на свіжому повітрі, де діти за 5-10 хвилин зуміють достатньо порухатися; "організувати ці перерви так, щоб вони з найбільшим ефектом для здоров'я використовувалися учнями – це та галузь шкільної роботи, на яку давно звернули увагу інструктори та лікарі шкіл" [5: 2].

Організоване проведення на великих перервах рухливих ігор знаходило своє відображення у практиці роботи довоєнної школи. Такі щоденні заняття унормовували весь режим дня і значно поповнювали загальний обсяг рухової активності школярів, який часто-густо був суттєво нижчим від гігієнічної норми.

Основною цінністю перерв було те, що дитячому організму надавався певний відпочинок від напруженої роботи. У той же час, перерви давали можливість учневі "скинути з себе пута нерухомого сидіння" [5: 2] і за допомогою швидкого бігу та ігор відновити затрачені на уроках сили, причому всі рухливі ігри мали проводитися виключно на свіжому повітрі. Складалася традиція, що під час перерв у класі не повинно було бути жодного учня. Вікна і квартирки мали бути відкритими, а двері зачиненими. Невиконання цього основного

правила, вважали фахівці з фізкультури, зводило нанівець всю корисність перерви. Цінність перерви ставилася під загрозу і в тому випадку, коли учні не знають, що робити під час 10-15-хвилинного відпочинку. А тому організація перерви та керівництво іграми здійснювалося інструктором з фізичного виховання чи спеціально підготовленими учнями старших класів.

Особливу стурбованість з боку керівництва шкіл викликала фізкультуризація перерв у зимовий період. Відомий фахівець з питань фізичного виховання В. Проппер писав: "Кращим засобом для охоплення всієї маси школярів у зимовий час є побудова у дворі або саду ковзанки хоча б найменшої. Кошторис на її обладнання дуже малий, оскільки майже в кожній школі є двір, водопровід, лопата й рукав для заливання. Ще краще, якщо поряд з ковзанкою буде височіти льодяна гора, побудова якої ще більш доступна для найбільш школи."

За наявності вільного місця можна організувати сніговий майданчик, очистивши його від пухкого снігу. Тут можна запропонувати побудову цілого дитячого містечка з фортецями, валами, сніговиками тощо. Тут же можна проводити спортивні ігри чи ряд масових ігор, пов'язаних із швидким бігом" [5: 3]. Але, на жаль, численні школи не мали свого двору чи садка. У таких випадках перерви радилося проводити у залі з відкритими вікнами.

Одним із фізкультурно-оздоровчих заходів, який використовувався задля "фізкультуризації" школи, у 20-х роках були резервні чи "порожні" уроки, які виникали внаслідок відміни уроків з інших предметів. Для такого випадку існувала домовленість між інструктором та адміністрацією школи про те, щоб ці уроки надавалися учням, як години "вільних ігор та розваг", причому дітям видавався спортивний інвентар і дозволялося користуватися спортивним залом чи двором.

Ці заняття не повинні були дублювати уроки фізичної культури. Тут не мало бути заорганізованості, примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, інструктори або ж активісти шкільного фізкультурного гуртка мали всебічно заохочувати ініціативу і бажання самостійно добирати засоби, приймати адекватні рішення. Таким чином, кожна така година планувалася з дотриманням закономірностей функціонування дитячого організму, щоб не завдати йому шкоди.

Серед зазначених вище фізкультурно-оздоровчих форм з початку 30-х років подальше становлення отримало лише використання резервних уроків для здійснення фізичного виховання учнів. 20-ті рр. ХХ ст. були етапом широкого використання гігієнічної гімнастики до занять, рухливих ігор на перервах між уроками, фізкультурних хвилинок під час уроків. Варто зазначити, що сучасна школа також може використовувати елементи досвіду трудових шкіл-семирічок, оскільки матеріальні можливості сучасних шкіл є обмеженими. Прикладом може слугувати діяльність у напрямку фізичного виховання учнів ЗОШ № 2 та № 24 м. Житомира, в яких "фізкультхвилинки" на уроках проводяться через кожні 10-12 хв., при виникненні так званого "порожнього" уроку (він використовується виключно для рухливих та спортивних ігор) регулярно проводиться гімнастика до занять, причому її комплекси змінюються щотижня.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Крук М.З. Становлення оздоровчих форм фізичного виховання (20-30-ті рр.): Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – С. 195-199.
2. Крук М.З. Фізичне виховання учнів у загальноосвітніх школах України (20-30-ті рр. ХХ ст.): становлення системи: Навчально-методичні розробки. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – 36 с.
3. Стрёмовский М. Зарядка в школе // Физкультура и спорт. – 1928. – № 6. – С. 4.
4. Проппер В. Пути физкультурного оздоровления школы // Физкультура и спорт. – 1928. – № 46. – С. 2-3.
5. Проппер В. Организация физкультурных перемен в школе // Физкультура и спорт. – 1929. – № 50. – С. 2-3.

Матеріал надійшов до редакції 04.03. 2008 р.

### ***Крук Н.З. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в укреплении здоровья учеников общеобразовательных школ Украины в 20-30-ые гг. XX век.***

*В статье осуществлен анализ таких физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учеников общеобразовательных школ Украины в 20-30-ые гг. XX века как гигиеническая гимнастика к занятиям, игры и физические упражнения на перерывах, физкультминутки и др. Определены также их роль в укреплении здоровья школьников и влияние на становление школьной системы физического воспитания.*

### ***Kruk M.Z. Role of Athletic-Health Measures in Strengthening of Health of Students of General Schools of Ukraine in 20-30 Years of the 20<sup>th</sup> Century.***

*In the article the analysis of such athletic-health measures is done in the mode of day of students of general schools of Ukraine in in 20-30 years of XX age as a hygienical gymnastics to employments, games and physical exercises on interruptions, athletic minutes but other. Certainly also their role in strengthening of health of schoolboys and influence on becoming of the school system of physical education.*